

## Az egészség érték

Az egészségre nevelés az emberi élet és személyiség teljességén alapul és arra irányul. Az egészség pedig teljes értékű testi és lelki működőképesség, edzettség és ellenállóképesség. Ha mindezt folyamatként értelmezzük: az egészség fejlődőképes életvezetés, teljes életre való képesség, kiteljesedő élet. Ugyanakkor az egészséges élet egészségesen cselekvő, tevékeny élet.

A kisiskoláskorban jelentős szerepet tulajdonítunk az egészséges tevékenységek kultúra szükségletének kialakítására, melynek feltételei: a megfelelő ismeretek, helyes szemléletmód és beállítódás, megfelelő magatartási szokások és egészséges életvezetés (életmód).

Módszertani ajánlásukban arra vállalkozunk, hogy játékos, szórakoztató tevékenységgel az egészséges nevelés gyakorlatában megvalósítsuk az értékalkotó munkánkat. Programunkban építünk e korosztály pedagógiai és pszichológiai jellemzőire, a pedagógusok és szülők nevelésben kialakuló partnerkapcsolatára, a környezeti és társadalmi hatásokra. Tevékenységajánlatunk megvalósítható csoportokban vagy csoportközi foglalkozásokon, egy-egy alkalomhoz, heti vagy időszakos feladatokhoz kapcsolva, megítélésünk szerint azonban a folyamatelvet célszerű követni.

A programok előkészítésénél, tervezésénél érdemes meghallgatni, figyelembe venni a tanulókat, szülőket és a velük együtt dolgozó hallgatók véleményét, javaslatát. De készíthetünk a csoportokban ötletfalat, ötletládát, ötletzsákokat, ahová a gyerekek elképzeléseiket elhelyezhetik.

Meghirdethetjük az összegyűjtött ötletek alapján a programok előkészítéséhez a „Firkants!” plakátkészítő versenyt; ötletbörzét tarthatunk a meghívókártyák, étlapkártyák, programkártyák, jelvények elkészítésére, vagy a programok jutalmazási, elismerési módjaira is.

A tanulók egészségügyi ismereteinek gyarapítására szolgálhatnak: a szólások, közmondások, mesék, történetek, versek, dalok gyűjteményei. Az egészségnevelés támaszköréhez kapcsolódnak a rádió-, TV-, video-, filmfelvételek, „vitamin”-tesztek, totók kitöltése, „Kérdezz! – Felelek!” játék az egészségről, beszélgetések a tanulók problémáihoz kapcsolódva. Az iskola segítségével rendszeresíthetjük a salátabárt, a gyorsbüfét, a gyümölcsturmixot, a gyümölcsleveket (gyümölcscentrifuga segítségével), kalóriaszegény uzsonnák készítését, gyümölcstálakat a csapatszobában.

*Egységnevelési program, amelyhez javasoljuk a következő foglalkozásokat:*

„Szépek és nyencek” – terítési bemutató és verseny csoportok között.

„Csipetek csodái” – virágkötészeti bemutató.

„Vadvirágok” – teadélután gyógynövényekből.

„Te és a táplálkozás” – helyes étrend összeállítása.

„Cerbona” napok.

„Szójavarázslat”.

„Tetszem?” – ezt teszem, hogy csinos legyek.

Keleti torna, jóga gyerekeknek.

Fitness klub.

„Ápoltság, divat, egészség” – öltözködési tanácsok, divatbemutató gyerekeknek.

„Vidal Sassoon” – fodrász a családban, hajápolás.

„Blenda med” – fogápolási tanácsok.

„Gyere, nem fog fájni” – találkozó a fogorvossal.

„Vannak még csodák” – találkozó a természetgyógyással.

„Mozdulj!” – torna tízpercben.

Versenyek az erdei tornapályán.

S.O.S. – kihez fordulj egészségügyi panaszaiddal.

Tanácsadás a napköziben.

„Születésnapomra” – ünnepi eledelek gyerekeknek.

*A családokkal tervezhető tevékenységek:*

Oxigéntúra.

Vasárnapi (hétvégi) sportturmix családokkal.

„Gyöngyvirágtól – lombhullásig” környezetvédelmi órjárt a szülőkkel.

Népi gyógymódok – nagyszülők meghívása.

„Új élet – új felfogás”: orvos, védőnő, pszichológus, gyógyszerész, szülők tanácsai.

Évszakokhoz kapcsolódó séták a szülők közreműködésével, a gyerekek barátaival, a környék felfedezésére.

„Harmónia”: zenés, táncos délután a családokkal.

„Szomszédolás”: látogatás a kiskertekbe – családok meghívása alapján.

„A mi reformkonyhánk” – családok étkezési szokásainak bemutatása.

„Bagolylesen” – éjszakai túra szülőkkel.

„Fűben, fában orvosság” – gyógynövénygyűjtés a felnőttek segítségével.

Befőzés cukor nélkül, gyümölcszedés, lekvárfőzés – a családoknál, gyerekek közreműködésével.

Családi fogadóóra „Mit tegyek?” ha beteg a gyerekem: Vendégünk a családi orvos.

Ehhez a munkához kívánunk mindenkinek jó egészséget 2000-re!

---

---

HEGEDŰS KATALIN – MÓTYOVSKINÉ UDVAROS IDA

Jankó János Általános Iskola és Gimnázium

Tótkomlós

## Ünnepi műsor

A műsort olyan alkalmakkor mutattuk be, amikor értelmetlenül megölt emberekre emlékezünk kis településünk történetében. A műsor befejező jelenetét, a záróképet, a gimnáziumi tanulók tervezték, zenei betétekről is zömében ők gondoskodtak, illetve a zeneiskola igazgatója, Krásméri János készített ideillő részleteket.

### KAIN ÉS ÁBEL

*Színpadkép:*

14-15 éves tanulók előadásához tervezett műsor.

Betanította: Tóth Anikó osztályfőnök (Az 1. osztályos gimnazistákkal).

1. csoport

2. csoport

5. csoport

3. csoport

4. csoport

1. csoport: És mondá Isten: Teremtsünk embert a mi képünkre és hasonlatosságunkra, és uralkodjék a tenger habjain és az ég madarain, a barmokon, mind az egész földön és a földön csúszó-mászó mindenféle állatokon.

Teremté tehát az Isten az embert az ő képére.

*Kórus:* Isten képére teremte őt.

Isten képére teremte őt.